

～令和6年度 健康づくり講座～

名医に聞く!

健康と幸せを目指すミドル・シニアライフ

テレビでもおなじみの一石先生。

全国でも多数講演を行っておりますが、宇都宮市では初開催!

先生と 医学的に健康と幸せを考えていく講演会 です♪



(講師)国際医療福祉大学病院 内科学教授

いちいし えいいちろう

一石 英一郎 医師

申込みはこちら



NEWヤクルト
もらえる

日時

令和6年9月7日(土)
午前10時～正午

会場

宇都宮市保健センター
(トナリエ宇都宮9階)

定員

会場80名(先着順)
※無料駐車場はありません。

申込

8月4日から申込フォームor電話(627-6666)
共催:栃木県看護協会(宇都宮地区支部)

7日(土)午後のイベント内容は裏面に!!

～令和6年度 生活習慣病予防講座～

今すぐ始める!血圧リセット習慣

減塩だけじゃない!! 血圧管理のコツを教えます

日時

令和6年9月8日(日)
午前10時30分～正午

(講師)宇都宮中央病院 院長

いしみつ としひこ

石光 俊彦 医師

会場

宇都宮市保健センター
(トナリエ宇都宮9階)

申込みはこちら



定員

会場80名(先着順)
※無料駐車場はありません

申込

8月4日から申込フォームor電話(627-6666)



プレティオ
もらえる

○朝活!みんなで体操教室 (要事前予約)

日時: 9月8日(日) 午前9時15分～10時15分

★高齢者等地域活動支援ポイント事業対象です★

対象: 65歳以上の市民

定員: 30名(要支援要介護認定を受けていない方)

内容: ラジオ体操, 椅子を使った運動の実技

申込: 8月5日から電話または市HPより



○丸粒麦茶の試飲

日時: 9月7日(土)・8(日)午前11時45分～(なくなり次第終了)

共催: 三國屋善五郎

お茶を飲んで
健康に♡



お申込み・お問い合わせ (午前9時～午後5時 水曜・祝日休) 土日もやっています

宇都宮市保健センター

TEL 028-627-6666

※無料駐車場はありません。

主催:宇都宮市

7日(土) 午後のイベント情報

健康ミニ講話 (予約不要)

～残暑に負けないカラダ作り～

時間: 午後2時40分～3時00分

内容: 「9月も暑い!!暑さを上手に乗り越える」
をテーマにした講話, サンプルの配布など

共催: 大塚製薬株式会社

(講師: 大塚製薬株式会社 助名 善夫氏)



コア・トレーニング (要事前予約)

時間: 午後1時30分～2時30分

定員: 15名

対象: 30～64歳までの男女(市内在住)

内容: 体幹力を上げる

ための運動実技

申込: 8月5日～電話, 市HPより



予約不要!! 保健センターへ急げ

時間: 午後1時30分～3時30分 (最終受付:午後3時15分まで)

骨密度測定 (!!午後1時～実施!!)

定員: 50名程度

対象: 市内在住・在勤の方

※骨粗しょう症の治療や内服をしている方は除く

内容: 骨密度測定とワンポイントアドバイス



痩せやすさ測定

内容: 体組成測定

とワンポイントアドバイス

共催: セントラルフィットネスクラブ宇都宮



ロコモ度チェック

内容: 健康づくり推進員による

ロコモチェックや活動紹介, PR



上手につかめるかな?豆つかみゲーム

内容: 食生活改善推進員による

豆つかみゲーム体験, 活動紹介, PR



もみもみするだけで簡単♪ スムージー作り

内容: 高たんぱくスムージー作りと試食

定員: 50名(材料がなくなり次第終了)



まちの保健室

内容: 看護職による血圧測定と健康相談

共催: 栃木県看護協会宇都宮地区支部



健康情報に関するパネルやリーフレット配布

時間: 午前9時～午後5時(入館4時30分まで)

※9月中は毎日開催します!!

内容: 健康情報(がん予防等)に関する
パネルの展示やリーフレットの配布

共催: 大塚製薬株式会社

歩行年齢 教えます

内容: 歩行姿勢等から, 何歳相当の歩行能力
があるかを算出します

共催: 日本電気株式会社



大型ファミリーテント展示

時間: 午前9時～午後5時

(入館4時30分まで)

(7・8日の限定!!設営希望者は8階へ)

共催: 株式会社 石井スポーツ



お申込み・お問い合わせ

(午前9時～午後5時 水曜・祝日休) 土日もやっています

宇都宮市保健センター

※無料駐車場はありません。

TEL 028-627-6666

主催:宇都宮市

